

FREE FROM

今日の贅沢が明日の健康に

今日を贅沢に楽しむことが明日の健康をつくる、

そんな最高の食の体験を届けたい。

それが FREE FROM に込められた想いです。

地元の食材をふんだんに使い、ヘルシーなのに味も見た目にも楽しく、
食べたいものを罪悪感なく自由に選べる。

明日の健康のために、今日を我慢してほしくないから。

わたしたちは、食の力で、誰もが心豊かに幸せな暮らしを送れるよう
サポートしていきます。



グルテンフリー Gluten Free

小麦を中心とした麦類に含まれるタンパク質であるグルテンは腸が荒れる要因の一つ。全商品においてグルテンの不使用や低減に努めています。



ミートフリー Meat Free

低カロリー&低脂肪(飽和脂肪酸ゼロ)、コレステロールゼロなのに、タンパク質や食物繊維、ミネラルとビタミン、大豆イソフラボンを豊富に含む「大豆ミート(ソイミート)」を使用。腸内環境を整え、環境負荷も低く、何よりも美味しいメニューづくりに努めています。



デイリーフリー Dairy Free

乳製品に含まれるタンパク質カゼインも腸が荒れる要因の一つ。また、乳製品中に含まれる乳糖によりお腹が痛くなる乳糖不耐症を引き起こすことも知られています。



アニマルフリー（ヴィーガン） Animal Free

肉や魚介類に加えて、卵、乳製品、はちみつなど動物性食品・原材料を一切使用しておらず、ヴィーガンの方でもお召し上がりいただけます。



白砂糖フリー White sugar Free

白く精製された白砂糖はカラダに大きな負担がかかり、腸内環境の悪化を招くため、白砂糖の不使用や低減に努めています。



当店は秋田県産あきたこまちを使用しています。

数種のスパイスと野菜のブイヨンで
味わい深く仕上げた

黄金チキンカレー

800 1125kcal



〈アレルギー 27品目：乳製品・大豆・りんご〉



ソイミートの旨さ広がる

衝撃のしょうが焼き丼

950 440kcal



〈アレルギー 27品目：小麦・ごま・大豆・りんご〉

たまり醤油、しろ胡麻、花椒、辣油など、
香り高い香辛料を濃厚な白湯スープと合わせた

やみつきコクうま坦々麺

800 821kcal



〈アレルギー 27品目：落花生・ごま・鶏肉・豚肉・大豆〉



色とりどりの新鮮野菜を
良質なオイルでたっぷり味わう

旬野菜の スペシャルベジサラダ

800 000kcal



〈アレルギー 27品目：大豆〉



※ 価格は税込です

Noodle

小麦を一切使用せずに作ったグルテンフリー麺を使用しています

たまり醤油・白胡麻・
花椒・辣油など、
香り高い香辛料を濃厚な
白湯スープと合わせた

やみつきコクうま坦々麺

800 821kcal

〈アレルゲン 27品目：落花生・ごま・鶏肉・豚肉・大豆〉

米酢の酸と辣油、
花椒の辛みが刺激的な
魚介スープで味わう

ソイミートのうま辛濃厚坦々麺

800 847kcal

〈アレルゲン 27品目：小麦・落花生・ごま・大豆〉

モチモチ食感の米粉
フェットチーネとじっくりと
煮込んだミートソース

フェットチーネのミートソースパスタ

800 530kcal

〈アレルゲン 27品目：乳製品・牛肉・豚肉〉

野菜のうまみとソイミートを
じっくり煮込んだ味わい深い

ソイミートソースパスタ

900 580kcal

〈アレルゲン 27品目：小麦・大豆〉

Curry

（株）鈴木又五郎商店さんのハパライス*と大豆ミートを使用しています

*秋田県産あきたこまちの一等米を使用した玄米と白米を食べやすい配合でミックスしたお米です

数種のスパイスと野菜の
ブイヨンで味わい深く仕上げた

黄金チキンカレー

800 1125kcal

〈アレルゲン 27品目：乳製品・大豆・りんご〉

10 種のスパイスの
痺れる辛さが癖になる

本格スパイシー黒胡麻カレー

800 1233kcal

〈アレルゲン 27品目：ごま・大豆〉

黄金か黒胡麻か迷ったときは

欲ばり2種の味わいプレート

950 1179kcal

〈アレルゲン 27品目：乳製品・ごま・大豆・りんご〉

動物性原材料不使用の
特製だしで味わう

薬味たっぷりさっぱり冷し麺

700 271kcal

〈アレルゲン 27品目：大豆〉

Burger

バンズは相川ファームと共同開発した米粉パン（米粉 80％・小麦 20％）、
パテにはソイミートを使用しています

罪悪感なしに頬張る

極うまミートバーガー

800 580kcal

〈アレルゲン 27品目：小麦・乳製品・大豆〉

濃厚チーズとジューシー
ハンバーグの相性抜群

とろーり濃厚チーズバーガー

800 742kcal

〈アレルゲン 27品目：小麦・乳製品・大豆〉

色とりどりの新鮮野菜を
良質なオイルでたっぷり味わう

旬野菜のスペシャルベジサラダ

800 000kcal

〈アレルゲン 27品目：大豆〉

ソイミートチキンと
20 種類の食材でボリューム満点

グリルチキンと季節野菜のサラダ

2人前 800 279kcal

〈アレルゲン 27品目：えび・ごま・大豆〉

Don

（株）鈴木又五郎商店さんのハパライス*を使用しています

*秋田県産あきたこまちの一等米を使用した玄米と白米を食べやすい配合でミックスしたお米です

ソイミートの旨さ広がる

衝撃のしょうが焼き丼

900 440kcal

〈アレルゲン 27品目：小麦・ごま・大豆・りんご〉

ソイミートで作った
ハンバーグと季節の彩り野菜の

ジューシーハンバーグのロコモコ丼

900 872kcal

〈アレルゲン 27品目：小麦・卵・大豆〉

山椒とラー油の
刺激がたまらない

ソイミートの本格四川風麻婆丼

900 949kcal

〈アレルゲン 27品目：小麦・大豆〉

心と体にやさしい
天然素材にこだわった

季節のスイーツプレート

ドリンク付

600 000kcal

〈アレルゲン 27品目：卵・乳製品〉

Plate Set

FREE FROM 人気の美味しさをギュっとつめ込んだ

数量限定

本日のFREEランチ

1300

日替わりで3種類のお料理とたっぷりのサラダが一度に
楽しめるスペシャルなワンプレート。ドリンクもついてお得な
メニューです。（コーヒー、紅茶、オレンジジュースからお選び
いただけます）

Drink

東ティモールで育てられたフェアトレード豆

オーガニックドリップコーヒー

500

農薬不使用茶葉

ブラックアイスティー

350

農薬不使用茶葉

台湾烏龍茶

350

湯沢市相川にあるスペシャルコーヒーの専門店
カフェジータさんのカフェオレベースでつくる

濃厚カフェオレ

500

宇治抹茶をアーモンドミルクまたは豆乳で

濃厚抹茶オレ （アーモンドミルク or 豆乳）

500

無添加・無加水で自然のおいしさたっぷり

本日のコールドプレスジュース

600

天然スパイスでつくった爽やかで優しい甘さ

クラフトともコーラ

500

国産の生姜とフレッシュレモン果汁

クラフトジンジャーエール

500

レモンまろごと果汁にハイビスカスの香りをプラス

ハイビスカスティーレモネード

500

天然素材の優しいノンカフェインハーブティー

もも香るブルーハーブティー

500